



Minuta Alimentación

Octubre 2023

Colegio Alemán de Valparaíso



www.comalim.cl

contacto@comalim.cl

Minuta

Colegio Alemán

Primera semana octubre 2023



	LUNES 02	MARTES 03	MIÉRCOLES 04	JUEVES 05	VIERNES 06
ENSALADA	Ensalada mixta	Ensalada mixta	Ensalada mixta	Ensalada mixta	Ensalada mixta
SOPA	Consomé de ave c/ huevos	Sopa de carne c/ verduras	Crema de espárragos c/ crutones	Consomé de ave c/ pastinas	Consomé vermicelii
PLATO FONDO Alternativa 1	Vacuno a la cacerola Arroz árabe	Huevo frito Porotos c/ tallarines	Hamburguesa casera al tuco Fetuccini al perejil	Pechuga de pavo asada Puré de arvejas	Lasaña Boloñesa
PLATO FONDO Alternativa 2	Escalopa de ave a las hierbas Guiso de zapallitos italianos	Suprema de ave Puré de papas	Pulpa de cerdo asada Budín de broocolis-zanahoria	Ragout de vacuno Arroz perla	Trutro de pollo asado Papas rústicas
PLATO HIPOCALÓRICO	Escalopa de ave a las hierbas Molde de cous cous y ensaladas	Naturista Quesillo	Ensalada César c/ filete de pollo grillado	Pechuga de pavo asada Ensaladas surtidas	Wrpas de atún y verduras (2u)
PLATO VEGETARIANO	Guiso de zapallitos italianos c/ carne vegetal Papas rústicas	Huevo frito Porotos c/ tallarines	Hamburguesa de carne vegetal Budín de broocolis-zanahoria	Bastones de tofú apanados Arroz perla	Lasaña de verduras
POSTRE A ELECCIÓN	Naranja kiwi c/ azúcar flor Flan de caramelo c/ caramelo Jalea	Compota de frutas Tarta frola Jalea	Bavarois de naranja Encanelados Jalea	Fruta c/ yogurt Delicream c/ almendras Jalea	Maicena c/ salsa de frambuesa Kuchen de duraznos Jalea



Minuta

Colegio Alemán

Segunda semana octubre 2023



	LUNES 09	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
ENSALADA		Ensalada mixta	Ensalada mixta	Ensalada mixta	Ensalada mixta
SOPA		Crema de choclo c/ crutones	Sopa de carne c/ sémola	Crema natural de verduras	Chaparrita
PLATO FONDO Alternativa 1	FESTIVO	Spaghetti boloñesa c/ queso rallado	Pollo arvejado Papas doradas	Goulash húngaro Arroz graneado	Cazuela de ave
PLATO FONDO Alternativa 2		Huevo frito Lentejas parmesanas	Cerdo a la cacerola Tortilla de verduras	Asado alemán de pavo Puré de garbanzos al merquén	Corbatitas salsa Alfredo
PLATO HIPOCALORICO		Omelet jamón-queso-tomate Ensaladas surtidas	Ensalada Thai c/ filete grillado	Quiche de verduras Ensaladas surtidas	Escalopa de ave al orégano Ensaladas surtidas
PLATO VEGETARIANO		Spaghetti boloñesa c/ carne vegetal	Tortilla de verduras Papas doradas	Huevo frito Puré de garbanzos al merquén	Berenjenas rebozadas Rissoto de quinoa y verduras
POSTRE A ELECCION		Carpaccio de naranja Flan de chocolate c/ caramelo Jalea	Turrón de frambuesa Brownie c/ azúcar flor Jalea	Macedonia de frutas Leche asada Jalea	Ciruelas c/ mote Sémola c/ caramelo Jalea



Minuta

Colegio Alemán

Tercera semana octubre 2023



	LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
ENSALADA	Ensalada mixta	Ensalada mixta	Ensalada mixta	Ensalada mixta	Ensalada mixta
SOPA	Consomé de ave c/ pastinas	Crema de espárragos c/ crutones	Sopa de carne c/ pastinas	Carbonada de verduras	Consomé de ave c/ huevos
PLATO FONDO Alternativa 1	Chap sui de ave Arroz chau fan	Ravioles c/ salsa italiana carne	Cerdo a la chilena Arroz primavera	Porotos Pancho Villa (Chorizo y huevo frito)	Vacuno arvejado Papas rusticas
PLATO FONDO Alternativa 2	Salchicha y huevo frito Arvejas guisadas	Trutro de pavo arvejado Puré de papas	Pechuga de ave york Tortilla de acelgas	Strogonoff de vacuno Rigatti al perejil	Pollo a la bordalesa Budín de verduras
PLATO HIPOCALÓRICO	Wraps de pollo y verduras (2u)	Trozo de Pascualina Ensaladas surtidas	Pechuga de ave york Ensaladas surtidas	Omelet jamón-queso Molde de arroz y ensaladas	Vacuno al horno Ensaladas surtidas
PLATO VEGETARIANO	Hamburguesa de carne vegetal Arvejas guisadas	Bastones ed tofú apanados Puré de papas	Tortilla de acelgas Arroz primavera	Omelet queso-choclo-pimientos Rigatti al perejil	Hamburguesa de lentejas Curry de verduras
POSTRE A ELECCIÓN	Fruta c/ yogurt Maicena c/ salsa de vino Jalea	Compota de frutas Flan de coco c/ salsa manjar Jalea	Turrón de frambuesa Brownie c/ azúcar flor Jalea	Macedonia de frutas Suspiro limeño Jalea	Bavarois de piña Tarta de frutillas Jalea



Minuta

Colegio Alemán

Cuarta semana octubre 2023



	LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
ENSALADA	Ensalada mixta	Ensalada mixta			
SOPA	Crema de choclo c/ cilantro	Consomé vermicelli			
PLATO FONDO Alternativa 1	Ragout de pavo Arroz al curry	Churrasco de vacuno Garbansos guisados			FESTIVO
PLATO FONDO Alternativa 2	Pulpa de cerdo a la chilena Budín de porotos verdes-zanahoria	Pollo asado Papas fritas			
PLATO HIPOCALÓRICO	Atún al plato	Croquetas de pescado y verduras Molde de cous cous y ensaladas			
PLATO VEGETARIANO	Budín de porotos verdes-zanahoria Arroz al curry	Huevo frito Garbansos guisados			
POSTRE A ELECCIÓN	Platano c/ salsa manjar y chips chocolate Sémola c/ salsa frambuesa Jalea	Compota de frutas Suspiro limeño Jalea			



Minuta

Colegio Alemán

Quinta semana octubre 2023



	LUNES 30	MARTES 31	MIÉRCOLES 01	JUEVES 02	VIERNES 03
ENSALADA	Ensalada mixta	Ensalada mixta		Ensalada mixta	Ensalada mixta
SOPA	Sopa de carne c/ verduras	Crema de espárragos c/ crutones		Consomé de ave c/ huevos	Crema natural de verduras
PLATO FONDO Alternativa 1	Huevo frito Lentejas parmesanas	Pastel de papas	FESTIVO	Espirales salsa boloñesa c/ queso rallado	Rollitos de pescado salsa sdoya (4u) Ensalada papa a la rusa
PLATO FONDO Alternativa 2	Carne mongolina Arroz perla	Tapapecho a la ccaerola Rigatti c/ albahaca		Pechuga de pavo acaramelada Puré de verduras	Trutro de pollo asado Arroz verde
PLATO HIPOCALÓRICO	Omelet champiñón-queso Ensaladas surtidas	Tortilla de papas española Ensaladas surtidas		Pechuga de pavo acaramelada Ensaladas surtidas	Trutro de pollo asado Ensaladas surtidas
PLATO VEGETARIANO	Huevo frito Lentejas parmesanas	Pastel de papas c/ carne vegetal		Bastones de tofú apanados Puré de verduras	Hamburguesa de garbanzos Verduras asadas
POSTRE A ELECCIÓN	Durazbos al jugo en cubitos Flan de vainilla c/ caramelo Jalea	Fruta c/ yogurt Migado de frutas Jalea		Guindas Maicena c/ salsa damascos Jalea	Huesillos con mote Pie de limón Jalea

